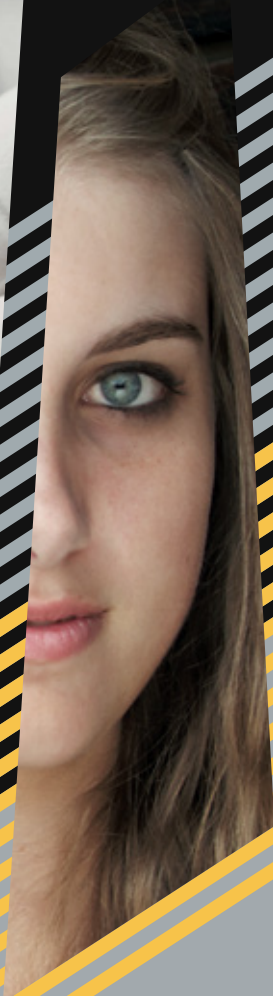


Instituto Nacional
sobre el Abuso de Drogas

Institutos Nacionales
de la Salud



Los opioides: Información para adolescentes

Carta a los adolescentes

Probablemente hayas escuchado hablar mucho de la crisis de sobredosis de opioides en las noticias últimamente. ¿Pero qué son los opioides? ¿Y por qué son un problema tan grave?

Tal vez no sepas esto, pero si tuviste una operación quirúrgica o algún tipo de trabajo dental, o te lesionaste haciendo deportes, es posible que el médico te haya dado un analgésico que, en realidad, es un medicamento opioide. Si bien los opioides pueden ser muy eficaces para calmar el dolor, también pueden ser muy adictivos y se los debe usar solo bajo la vigilancia estricta de un médico.

Además de los opioides que te puede recetar el médico, existe otra clase de opioide de la cual probablemente hayas oído hablar: la heroína. La heroína es una droga muy peligrosa que por lo general se inyecta directamente en las venas con una aguja. La composición química de la heroína es igual a la de los analgésicos y ambas drogas pueden ser muy adictivas y causar una sobredosis mortal de opioides. De hecho, en el año 2016, en Estados Unidos había 2.14 millones de personas de 12 o más años de edad con un trastorno por el consumo de opioides, entre ellos 153,000 jóvenes de entre 12 y 17 años.¹

Nuestro objetivo es brindarte los hechos tal cual son para que puedas tomar decisiones inteligentes y ser la mejor versión de ti mismo. Esperamos que uses este folleto para compartir la información sobre los opioides con tus amigos, padres, maestros y otros.



Nora D. Volkow, M.D.

Directora

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)

Para ayudarte a tomar decisiones informadas, en este folleto te ofrecemos un resumen de lo que nos dice la investigación sobre los temas que más mencionan los adolescentes en los comentarios y preguntas que nos hacen llegar. Comparte esta información con tus amigos para ayudarla a distinguir los hechos de los mitos.

¹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. *Results from the 2016 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables*. Rockville (MD): SAMHSA; 2017. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DeT-Tabs-2016/NSDUH-DeT-Tabs-2016.pdf>. Accessed September 14, 2017.

Índice

Carta a los adolescentes

I. Algunas cosas para pensar 2

Muertes por sobredosis de opioides. 2

Vida diaria 3

Adicción 3

II. Preguntas frecuentes sobre los opioides. 4

¿Qué son los opioides?. 6

¿Cuáles son los opioides que más se consumen? 6

¿Cómo actúan los opioides? 8

¿Qué efectos tienen los opioides en el cerebro y el cuerpo? 8

Tengo opioides que me recetó el médico;
esos no pueden ser malos, ¿no? 10

¿Es seguro tomar los opioides recetados de mi amigo si
me lesiono jugando al fútbol? 11

¿Qué es la heroína?. 12

¿Qué conexión hay entre los opioides y la heroína? 12

¿Cuántas personas consumen heroína? 13

¿Qué efectos tiene la heroína en el cerebro y el cuerpo? 13

¿Los opioides se detectan en las pruebas de drogas? 14

¿Es seguro tomar opioides durante el embarazo? 14

¿Los opioides son adictivos? 17

¿Hay tratamientos para la adicción a los opioides? 17

¿Los opioides causan síntomas de abstinencia cuando
una persona trata de dejarlos? 18

¿Es posible sufrir una sobredosis de opioides? 18

¿Se puede interrumpir una sobredosis de opioides? 18

¿Qué pueden hacer los adolescentes para protegerse? 19

¿Qué se está haciendo para detener la crisis de sobredosis? 20

III. Otros recursos útiles 21



I. Algunas cosas para pensar

Muertes por sobredosis de opioides

El aumento de las muertes por sobredosis de opioides ha creado una crisis nacional. Después de la marihuana, los medicamentos recetados son las drogas de las que se más se abusa. En Estados Unidos mueren 115 personas por día por sobredosis de opioides.² En el 2016, la cantidad de muertes por sobredosis de opioides—incluidos los medicamentos recetados y la heroína—fue cinco veces mayor que en 1999.³ Esto hizo que el gobierno declarara una emergencia de salud pública. El impacto de la crisis afecta a gente de todas las comunidades en todos los estados del país.

² Centers for Disease Control and Prevention. *Wide-Ranging Online Data for Epidemiologic Research (WONDER)*. Atlanta, GA: National Center for Health Statistics; 2017. <http://wonder.cdc.gov>.

³ Centers for Disease Control and Prevention. *Understanding the Epidemic*. <https://www.cdc.gov/drugoverdose/epidemic/index.html>. Accessed June 4, 2018.



Vida diaria

El consumo de opioides puede afectar todas las áreas de tu vida.

Consumir drogas, especialmente cuando eres muy joven, puede hacer que tengas malas calificaciones en la escuela, te desempeñes mal en los deportes y tengas malas relaciones con tus amigos y familiares. Los opioides también alteran la capacidad de juicio, lo que puede causar que hagas cosas peligrosas que normalmente no harías, como tener sexo sin protección o sufrir un accidente de auto porque conducías mientras estabas bajo la influencia de los opioides.⁴⁻⁶

Adicción

El uso indebido de opioides puede causar adicción. Los opioides son unas de las drogas más adictivas que se conocen. Cuando se crea la adicción, el cuerpo siente una necesidad muy intensa de la droga. Es como cuando tienes mucha hambre porque no has comido en mucho tiempo. Este deseo intenso, junto con la imposibilidad de controlar la urgencia de tomar la droga, es lo que hace que algunas personas continúen consumiendo opioides a pesar de las consecuencias negativas que ello acarrea.

⁴ Dahl RE. Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Ann N Y Acad Sci.* 2004;1021:1-22. doi:10.1196/annals.1308.001.

⁵ Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry.* 2005;62(6):593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593.

⁶ Thornberry TP, Krohn MD, eds. *Taking Stock of Delinquency—An Overview of Findings.* New York, NY: Springer Science & Business Media; 2006. //www.springer.com/us/book/9780306473647. Accessed November 7, 2017.

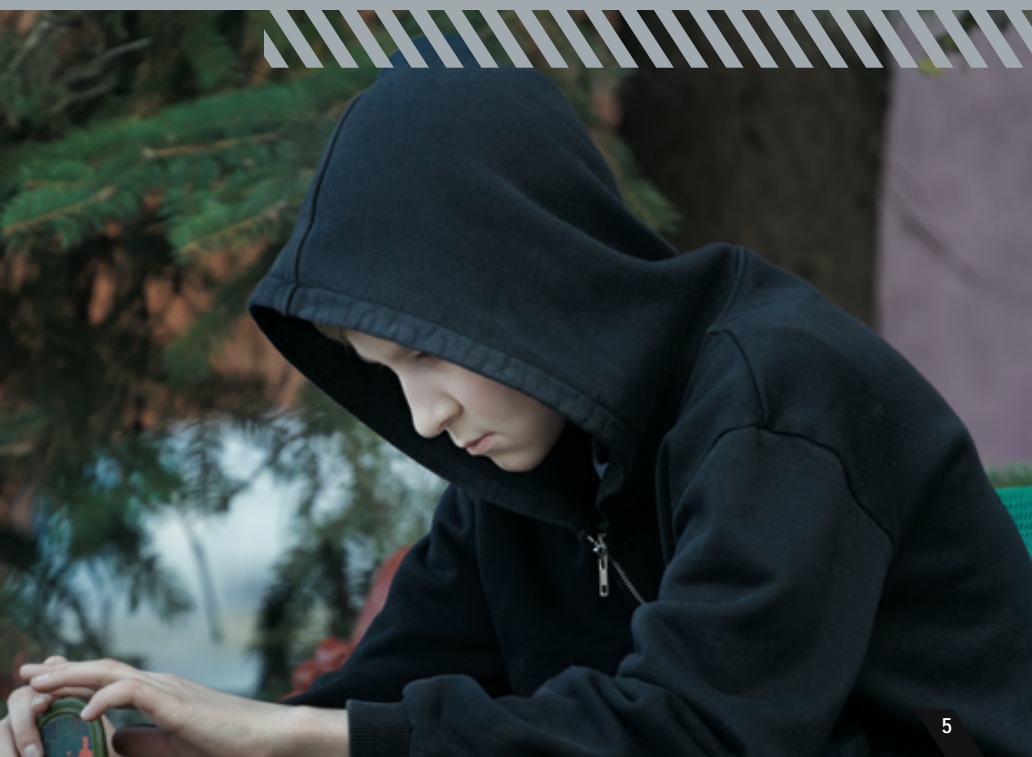


II. Preguntas frecuentes sobre los opioides

"Soy adicto a las pastillas. Me acabo de despertar por los síntomas de abstinencia después de cinco horas de sueño. No me puedo volver a dormir por las intensas oleadas de calor, primero sudando, después congelado, con piel de gallina, muy inquieto, necesito cambiar de posición a cada rato cada vez que encuentro una posición cómoda. Tengo náuseas. Me duele todo".

– Comentario publicado en el blog para adolescentes del NIDA

Tal vez hayas oído hablar de opioides y no te has dado cuenta. *Oxy*, *Percs* y *Vikes* son términos comunes que se usan para referirse a las pastillas de opioides.



¿Qué son los opioides?

Los opioides se encuentran en forma natural en la planta de amapola o adormidera. Algunos medicamentos opioides se fabrican con materia de esta planta mientras que otros son creados por científicos en forma artificial en laboratorios. Los opioides se han utilizado durante cientos de años para tratar el dolor, la tos y la diarrea.

¿Cuáles son los opioides que más se consumen?


Los opioides recetados más comunes son la oxycodona (OxyContin®), la hidrocodona (Vicodin®), la codeína y la morfina. La heroína es un opioide pero no es un medicamento. El fentanilo es un analgésico recetado muy fuerte, pero a veces los traficantes de drogas lo agregan a la heroína y crean así dosis tan fuertes que las personas mueren por sobredosis.





Actualmente, solo uno de cada cien adultos jóvenes de entre 12 y 17 años usa opioides recetados en forma indebida.¹

¹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. *Results from the 2016 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables*. Rockville (MD): SAMHSA; 2017. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DeTabs-2016/NSDUH-DeTabs-2016.pdf>. Accessed September 14, 2017.



El 57% de los jóvenes de entre 12 y 17 años que usaron opioides recetados en forma indebida los obtuvieron de un amigo o familiar.¹

¿Cómo actúan los opioides?

En el cerebro hay una gran cantidad de moléculas llamadas receptores que reciben señales de otras partes del cuerpo. Los opioides se adhieren a ciertos receptores que se encuentran en las células nerviosas del cerebro, la médula espinal y otros órganos. Esto les permite bloquear los mensajes de dolor que el cuerpo le envía al cerebro y por eso se los receta en caso de enfermedades o lesiones graves.

Cuando los opioides se adhieren a los receptores, también hacen que se libere una gran cantidad de dopamina en los centros de placer del cerebro. La dopamina es la sustancia química que nos hace experimentar las recompensas y motiva nuestras acciones. La liberación de dopamina que generan los opioides envía una oleada de bienestar y placer intenso a todo el cuerpo.

¿Qué efectos tienen los opioides en el cerebro y el cuerpo?

A corto plazo, la liberación de dopamina en el cuerpo puede hacer que algunas personas se sientan muy relajadas y felices. Pero también puede causar efectos más perjudiciales, como tener mucho sueño, sentirse confundido y tener náuseas, vómitos y estreñimiento. Con el tiempo, los opioides pueden causar insomnio, dolores musculares, infecciones cardíacas, neumonía y adicción. infections, pneumonia, and addiction.

¹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. *Results from the 2016 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables*. Rockville (MD): SAMHSA; 2017. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DetTabs-2016/NSDUH-DetTabs-2016.pdf>. Accessed September 14, 2017.



¿Qué se entiende por uso indebido de opioides recetados?

- Tomar el medicamento recetado en formas distintas a la indicada (por ejemplo, tomar más de la dosis recetada o tomarlo con más frecuencia)
- Obtener y tomar pastillas que fueron recetadas para un amigo o familiar, incluso si es para aliviar un problema médico real
- Tomar un medicamento recetado para lograr un estado de euforia o "high".
- Mezclar los opioides recetados con alcohol u otras drogas

Tengo opioides que me recetó el médico; esos no pueden ser malos, ¿no?

Los opioides recetados se usan para tratar dolores intensos. Los médicos a veces recetan estas pastillas para calmar el dolor después de un tratamiento dental o una operación quirúrgica importante, con motivo de una lesión deportiva grave o a pacientes con cáncer.

Si se los toma como lo indica el médico, los opioides son relativamente seguros y pueden aliviar el dolor en el corto plazo. Pero si se los usa en forma indebida y no se los toma de acuerdo con las indicaciones, los opioides pueden tener consecuencias peligrosas.





Algunas personas que se vuelven adictas a los analgésicos opioides pasan a la heroína porque es más barata y más fácil de conseguir.

¿Es seguro tomar los opioides recetados de mi amigo si me lesiono jugando al fútbol?

Tomar los medicamentos recetados para otra persona, aun si sientes mucho dolor, puede ser peligroso. Antes de recetar opioides, los médicos consideran muchos factores, entre ellos el peso del paciente, otros problemas médicos que pudiera tener y las posibles interacciones con otros medicamentos que el paciente pudiera estar tomando. Sin consultar a un médico, no sabes cómo te pueden afectar los opioides ni qué dosis tomar. Nunca debes compartir los opioides que te receta el médico y solo debes tomar este tipo de medicamentos cuando te los recetan a ti.



¿Qué es la heroína?

La heroína se elabora a partir de la morfina, que es una sustancia natural que se extrae de la vaina de semillas de varias plantas de amapola (adormidera) en las zonas del sudeste y sudoeste de Asia, en México y en Colombia. La heroína se puede inyectar, aspirar, inhalar o fumar.

Otros nombres comunes de la heroína son *big H* (gran hache), *horse* (caballo), *hell dust* (polvo del infierno), *reina*, *azúcar negra* y *smack*.

¿Qué conexión hay entre los opioides y la heroína?

La heroína es una clase de opioide. Los analgésicos opioides recetados y la heroína son químicamente similares y tienen efectos similares

En algunos lugares la heroína es más barata y más fácil de conseguir que los opioides recetados. Es por eso que las personas adictas a los opioides recetados a veces pasan a consumir heroína. Cuatro de cada cinco consumidores nuevos de heroína reportan haber usado opioides recetados en forma indebida antes de probar la heroína.⁸ Ambos tipos de opioides pueden causar una sobredosis.

Sin embargo, solo una pequeña fracción de las personas que consumen analgésicos indebidamente pasa a la heroína. Menos del 4% de las personas que habían usado analgésicos recetados en forma indebida comenzaron a consumir heroína en un plazo de 5 años.⁸ Evitar el uso indebido de opioides y asegurar que las personas adictas a los opioides reciban el tratamiento que necesitan también reducirá la cantidad de gente que consume heroína y es adicta a la droga.

⁸ Muhuri PK, Gfroerer JC, Davies MC. *Associations of Nonmedical Pain Reliever Use and Initiation of Heroin Use in the United States*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2013. <http://archive.samhsa.gov/data/2k13/DataReview/DR006/nonmedical-pain-reliever-use-2013.pdf>.

¿Cuántas personas consumen heroína?

El consumo de heroína ha ido en aumento en los últimos años. La cantidad de personas que había consumido heroína el año anterior ha crecido más del doble en los últimos quince años y llegó a casi un millón en el 2016. Esta cifra incluye 13,000 adolescentes de entre 12 y 17 años.¹

¿Qué efectos tiene la heroína en el cerebro y el cuerpo?

Al igual que los otros opioides, la heroína se adhiere a los receptores opioides del cerebro y el cuerpo que envían una oleada de dopamina y causan extrema felicidad en todo el organismo. Otros efectos a corto plazo incluyen sequedad en la boca, náuseas y vómitos, comezón intensa y pensamiento nublado. Si la dosis es demasiado fuerte, puede hacer que la persona deje de respirar y muera.

Los efectos a largo plazo incluyen insomnio, infecciones cardíacas, enfermedades del hígado y los riñones, el colapso de las venas donde se inyecta la droga, depresión y adicción.

Las personas que se inyectan drogas tienen un mayor riesgo de contraer hepatitis C y el VIH (virus del sida). Estas dos enfermedades se transmiten por contacto con la sangre y otros líquidos corporales. Cuando la gente comparte agujas u otros accesorios del consumo de drogas, puede entrar en contacto con estos líquidos. El VIH y—con menor frecuencia—la hepatitis C también se transmiten durante la actividad sexual sin protección, algo que es más probable que ocurra cuando se consumen drogas.

El 20% de los estudiantes de 12.º grado dijeron que podrían conseguir heroína fácilmente si quisieran.⁷

¹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. *Results from the 2016 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables*. Rockville (MD): SAMHSA; 2017. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DeTTab-2016/NSDUH-DeTTab-2016.pdf>. Accessed September 14, 2017.

⁷ Johnston L, O'Malley P, Miech R, Bachman J, Schulenberg J. *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2016: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use*. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan; 2017.

¿Los opioides se detectan en las pruebas de drogas?

Al igual que otras drogas, los opioides pueden aparecer en una prueba de drogas apenas horas después de consumirlos. Los opioides, incluida la heroína, pueden aparecer en las pruebas durante días y a veces hasta semanas después del consumo.^{9,10} El tiempo en que permanecen en el organismo depende de cuánto hace que la persona consume la droga, qué cantidad de droga consume y cómo es su metabolismo (es decir, de qué forma el organismo procesa la droga).

¿Es seguro tomar opioides durante el embarazo?

El consumo de opioides durante el embarazo, incluso si se toman como lo indicó el médico, puede causar un aborto espontáneo o hacer que el bebé nazca con poco peso. También puede causar el síndrome de abstinencia neonatal, un trastorno médico en el que el bebé nace con dependencia de los opioides y tiene síntomas de abstinencia después de nacer. Si una mujer embarazada trata de dejar los opioides de golpe y sin ayuda médica, puede poner en riesgo al bebé. Es importante que la futura mamá informe al médico sobre todas las drogas que toma o planea tomar para que el bebé tenga así mayores posibilidades de nacer sano. Hay tratamientos que pueden ayudar.

¹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. *Results from the 2016 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables*. Rockville (MD): SAMHSA; 2017. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DetTabs-2016/NSDUH-DetTabs-2016.pdf>. Accessed September 14, 2017.

⁹ Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *Critical Drug Testing in Primary Care*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2012. <https://store.samhsa.gov/shin/content/SMA12-4668/SMA12-4668.pdf>. Accessed November 7, 2017.

¹⁰ U.S. Food and Drug Administration. *Drugs of Abuse Home Use Test*. <https://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/InVitroDiagnostics/DrugsofAbuseTests/ucm125722.htm>. Accessed March 9, 2017.

Más del 65% de los adolescentes piensa que consumir heroína aunque sea solo una o dos veces puede ser muy dañino. Esto significa que el resto —aproximadamente un 35 %— no comprende totalmente los riesgos.¹



He oído hablar de algo llamado fentanilo. ¿Qué es?

El fentanilo es una droga opioide cincuenta veces más potente que la heroína. Se usa en medicina para tratar el dolor muy intenso y para las operaciones quirúrgicas. Pero ahora se fabrica ilegalmente y a veces se mezcla con otras drogas, lo que causa sobredosis.



¿Los opioides son adictivos?

Sí. Con el tiempo, el consumo de opioides puede modificar el cerebro y crear adicción. La adicción es cuando una persona continúa consumiendo una droga a pesar de las consecuencias negativas y trata activamente de conseguir más y más cantidad de la droga. Muchas personas se vuelven adictas a los opioides, lo que las lleva a sobredosis fatales, es decir, toman una cantidad suficiente para detener la respiración.

No obstante, muchas personas que toman opioides recetados para calmar el dolor se vuelven dependientes pero no adictas. La dependencia significa que el cuerpo se ha acostumbrado a la droga y sentirá dolor y sensaciones desagradables si de repente deja de recibirla. Los pacientes que toman opioides recetados deben preguntarle a su médico sobre la manera segura de dejar de tomarlos.

Una persona puede ser dependiente de una droga sin ser adicta. Pero a veces, si no se hace un esfuerzo por dejar de tomar la droga, la dependencia puede llevar a la adicción.

¿Hay tratamientos para la adicción a los opioides?

Dejar de consumir opioides puede ser difícil, pero es posible. Hay tres medicamentos aprobados por la FDA para tratar la adicción a los opioides. La buprenorfina y la metadona son medicamentos que se adhieren a los mismos receptores a los que se adhieren los opioides recetados en el cerebro y reducen el deseo intenso de la droga. La naltrexona es otro medicamento que trata la adicción a los opioides evitando que afecten el cerebro. Además, hace poco se aprobó un medicamento llamado lofexidina para ayudar a atenuar los síntomas de abstinencia en quienes están tratando de dejar los opioides.

El apoyo psicológico profesional y la terapia también son importantes para ayudar a una persona a dejar de consumir opioides, reconstruir sus relaciones con amigos y familiares y desarrollar técnicas para llevar una vida sana. Se ha comprobado que la combinación de medicamentos con terapias del comportamiento es muy eficaz para tratar la adicción a los opioides.

Los médicos crean planes de tratamiento que se adaptan a las necesidades individuales de cada paciente.

¿Los opioides causan síntomas de abstinencia cuando una persona trata de dejarlos?

Sí. El cerebro se acostumbra tanto a los opioides que cuando la persona deja de tomarlos puede sufrir síntomas de abstinencia. Estos síntomas incluyen sudoración, temblores, vómitos, problemas para dormir y diarrea. Pueden ser tan intensos que a la persona le puede resultar muy difícil dejar de consumir opioides, aun cuando quiera hacerlo. Es por eso es que dejar de consumir drogas puede llevar varios intentos.

¿Es posible sufrir una sobredosis de opioides?

Sí, es posible. De hecho, las muertes por sobredosis se han casi triplicado en los últimos 15 años y la mayoría de esas muertes son causadas por opioides.¹¹ Una de las formas en que actúan los opioides para relajar el cuerpo es haciendo que la respiración sea más lenta. Si se usan en forma indebida, los opioides pueden reducir demasiado el ritmo de respiración. Cuando esto sucede, es posible que la respiración se detenga por completo y ocurra una sobredosis. Para algunas personas, solo una dosis es suficiente para detener la respiración.

¿Se puede interrumpir una sobredosis de opioides?

Si, si se actúa con rapidez. Si piensas que un amigo o familiar ha sufrido una sobredosis de opioides, llama al 911 para que esa persona pueda recibir atención médica inmediata. Los paramédicos probablemente le darán naloxona. La naloxona actúa bloqueando rápidamente los efectos de los opioides. Está disponible como solución inyectable en forma de autoinyector y como aerosol nasal.

Algunos estados requieren que la naloxona sea recetada por un médico, pero en otros las farmacias pueden vender naloxona sin una receta personal. Esto permite que los amigos y familiares usen el medicamento para salvar a alguien que sufrió una sobredosis. Pero la naloxona no reemplaza la atención médica, y luego de su administración la persona con sobredosis debe recibir atención médica en forma inmediata.

¹¹ Rudd RA. Increases in drug and opioid-involved overdose deaths — United States, 2010–2015. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2016;65. doi:10.15585/mmwr.mm655051e1

¿Qué pueden hacer los adolescentes para protegerse?

Hacerse cargo de su propia salud. Lo mejor que pueden hacer los adolescentes es alejarse de la presión de los compañeros para que tomen opioides "para divertirse" y solo tomarlos cuando y como se los receta el médico. E incluso en ese caso, los opioides se deben tomar durante el menor tiempo posible. Si tu dentista o tu médico te receta opioides por algún problema que te cause dolor, pregúntale cuán pronto puedes dejar de tomarlos o si hay algún otro medicamento que puedas tomar en su lugar.



La investigación para hallar soluciones es constante

Investigadores financiados por los Institutos Nacionales de Salud están explorando formas mejores de evitar y tratar el consumo indebido de opioides. Estudian la forma en que los opioides actúan en las vías cerebrales y tratan de hallar fórmulas de medicamentos que sean más seguros. Idealmente, podrán crear un analgésico tan potente como un opioide pero que no tenga riesgo de adicción.

También están buscando otras maneras de combatir el dolor, tales como técnicas de ejercicios, masajes terapéuticos y métodos para estimular las vías cerebrales clave sin tomar medicamentos.

Los científicos también han diseñado mejores métodos para introducir los medicamentos en el cuerpo. Por ejemplo, ahora existe un aerosol para rociar un medicamento en la nariz para bloquear una sobredosis. También es posible insertar nuevos productos inyectables e implantes corporales en los brazos para administrar medicamentos en forma más lenta para tratar la adicción a los opioides durante meses, en vez de tener que tomar una pastilla todos los días o día por medio.

Puedes seguir el sitio web del NIDA para adolescentes, **teens.drugabuse.gov**, (en inglés) para informarte más sobre los nuevos descubrimientos científicos.

¿Qué se está haciendo para detener la crisis de sobredosis?

El uso indebido de opioides se ha convertido en una crisis nacional de salud pública. Afortunadamente, el gobierno federal, los gobiernos estatales y locales, las organizaciones de apoyo y los profesionales de la salud están trabajando conjuntamente para atacar la crisis desde todos los ángulos. Se está implementando un enfoque holístico de salud pública para:

- mejorar el acceso a los servicios de tratamiento y recuperación
- promover el uso de medicamentos para contrarrestar las sobredosis
- reforzar nuestro conocimiento de la crisis por medio de una mejor vigilancia de la salud pública
- crear estrategias seguras y eficaces de medicamentos para controlar el dolor
- mejorar los medicamentos para tratar a las personas adictas a los opioides
- desarrollar mejores prácticas de control del dolor

III. Otros recursos útiles

He aquí algunos enlaces útiles donde obtener más información:

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse, NIDA)

El sitio **drugabuse.gov** del NIDA contiene información sobre una variedad de drogas y temas relacionados. Su sitio web para adolescentes, teens. **drugabuse.gov** (en inglés), tiene videos y juegos entretenidos e informativos y puedes hacer descargas gratuitas. Además, tiene un blog para adolescentes donde nos puedes dejar tus comentarios. Infórmate sobre cómo las distintas drogas afectan el cerebro y el cuerpo y lee historias reales de adolescentes que han luchado con el consumo de drogas y la drogadicción.

Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA)

En el sitio web del NIAAA, **www.niaaa.nih.gov** (en inglés), encontrarás las investigaciones y noticias más recientes sobre el alcohol, además de otros recursos relacionados. El NIAAA también tiene un sitio dedicado especialmente a los adolescentes llamado "the cool spot", **www.thecoolspot.gov** (en inglés), con cuestionarios y otros recursos interactivos que te brindan información sobre el alcohol y cómo resistir la presión de tus compañeros.

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH)

Para informarte más sobre los trastornos de salud mental como la depresión o la esquizofrenia, visita el sitio web del NIMH, **www.nimh.nih.gov** (en inglés), y lee el Blog del Director sobre varios temas que incluyen la prevención del suicidio, el trastorno límite de personalidad y el trastorno de personalidad bipolar, cómo manejar los eventos traumáticos, y más.

Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

La campaña Rx Awareness del CDC presenta historias reales de las consecuencias de los opioides recetados para educar al público sobre los daños relacionados con el uso indebido de esos medicamentos. Visita **cdc.gov/rxawareness** (en inglés) para conocer más sobre la campaña y sobre cómo participar en forma activa.

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

Puedes encontrar programas de tratamiento en el sitio **findtreatment.samhsa.gov** (en inglés) de SAMHSA. También puedes llamar a la línea permanente de SAMHSA de derivación para tratamientos al 1-800-662-HELP. El tratamiento puede ayudarte a ti, a un amigo o a un ser querido para que vuelvan a ser la persona que fueron alguna vez.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

NIH Pub. No. 18-DA-8054
Publicado en julio del 2018

Para solicitar esta y otras publicaciones del NIDA, visite <https://drugpubs.drugabuse.gov>.

Esta publicación está disponible para su uso y puede ser reproducida **en su totalidad** sin pedir autorización al NIDA. Se agradece la citación de la fuente de la siguiente manera:

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.



National Institute
on Drug Abuse